



糖尿病病人 日常生活照顧護理指導：

◆ 營養須知

- 1.採均衡飲食並配合胰島素或口服降血糖藥物及運動，使血糖接近於正常值。
- 2.配合臨床處置，預防及治療因糖尿病所引起的急慢性併發症，如低血糖、腎臟病變、神經病變、高血壓、心血管疾病等。

◆ 運動之注意事項

需穿著適當的鞋襪和其他保護物，不能赤腳。

- 1.種類：快走、散步、慢跑、有氧運動、游泳、騎腳踏車等。
- 2.時間：飯後1~2小時，每次運動時間約20~40分鐘。
- 3.次數：應有固定運動時間，一週至少三次才能達到效果。

◆ 運動時最容易發生的 併發症：低血糖

- 1.假如血糖值低於70-100mg/dl，在運動前要補充一些點心；如作長時間的運動，在運動期間，需要每30分鐘補充點心。
- 2.避免在胰島素作用的最高點時運動，因為會促使胰島素的吸收，增加低血糖危險。
- 3.糖尿病患者要了解低血糖時的症狀和處理方式，血糖過低時，要立刻停止運動，儘快補充糖果或食物。
- 4.糖尿病人者千萬不要獨自一個人運動，並隨身攜帶識別卡、糖果和糖尿病護照。



糖尿病

日常生活照顧護理指導



◆ 糖尿病合併症

(一) 急性方面

低血糖者會造成冒冷汗、發抖、頭暈，飢餓感，嚴重者會意識不清、昏迷及死亡；高血糖者會有噁心嘔吐、心跳快速、神智不清，嚴重者會導致死亡。

(二) 慢性併發症方面

1. 眼睛：視網膜病變、白內障等。

2. 血管方面：高血壓、中風、心肌梗塞、足部動脈硬化。

3. 腎臟方面：泌尿道感染、腎絲球硬化、腎臟衰竭等。

4. 神經方面：麻痺、冷熱感覺異常等。



◆ 預防方法

1. 良好控制血糖、血脂肪和血壓，戒煙、戒酒。

2. 至少一年視力檢查一次。

3. 多做足部運動。

4. 預防尿路感染。

◆ 自我監測及糖尿病患權利

1. 每三個月測一次糖化血紅素、血液生化檢查及微量白蛋白尿等。

2. 每年做一次合併症檢查，如眼科、腎臟科、神經學檢查等。

3. 控制體重於理想範圍。

4. 建議自備血糖機，每日監測血糖值變化。

若有任何疑問

歡迎您與我們聯絡

台中慈濟醫院

健康諮詢中心

聯絡電話：(04) 36060666轉1155

敬祝您身體健康



佛教慈濟綜合醫院

花蓮慈濟醫學中心：

970花蓮市中央路三段707號

TEL: 03-8561825

玉里慈濟醫院：

981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號

TEL: 03-8882718

關山慈濟醫院：

956台東縣關山鎮和平路125之5號

TEL: 08-9814880

大林慈濟醫院：

622嘉義縣大林鎮民生路2號

TEL: 05-2648000

斗六門診中心：

640雲林縣斗六市雲林路二段248號

TEL: 05-5372000

台北慈濟醫院：

231新北市新店區建國路289號

TEL: 02-66289779

台中慈濟醫院：

427台中市潭子區豐興路一段66、88號

TEL: 04-36060666

<http://www.tzuchi.com.tw>

102.06 修訂